

# Keep your newborn safe from LEAD



Lead is very dangerous, especially for babies and young children. But even before birth, you can take steps to keep lead out of your home and other places your baby will spend time.

Lead can be found in many places — in and around your home, in the things you use or buy, and on the job. Take these steps to keep yourself and your newborn safe from lead.

## Getting your baby's room and your home ready

If your home was built before 1978, there may be lead in the paint inside or outside. Old paint breaks down into dust. Lead in dust spreads all around your home and sticks to hands, toys, and other things that babies suck on. There may also be lead in the dirt around your home from the past use of lead in gasoline and in factories.

**Keep furniture away from paint that is chipped or peeling.** Move cribs, highchairs, beds, and playpens away from cracked paint and windowsills.

Remodeling or painting? **Don't sand, dry scrape, sandblast, or power wash paint** unless your paint has been tested and does not have lead in it.



**Keep your home clean and dust-free.** Wet mop floors, wipe down window sills with a clean, wet cloth, vacuum, and wash all surfaces often.



Always take off shoes or wipe them on a doormat before going inside to keep lead in dirt outside.

## Caring for yourself and your newborn

It is very important to keep lead away from your baby and yourself. If you think you may have lead in your body, talk to your doctor. And while you are pregnant, protecting yourself from lead also protects your baby.

**Never eat or chew on anything that isn't food,** like clay, dirt, or pottery.

**Do not eat or drink foods or liquids that were stored or prepared in traditional or imported pottery.**



When using water from the faucet for **drinking, cooking, or mixing formula:**

- Always start with cold tap water and heat as needed.
- Run cold tap water for 30 seconds.
- Do not use water that has been stored in a ceramic water crock or jar.

**If you plan to breastfeed and think you may have lead in your body, talk to your doctor.**

## Toys and other things you buy and use

**Make sure toys are lead safe.** Some children's toys have lead in them. For a list of toys and other items with lead in them, go to: [www.cdc.gov/nceh/lead/Recalls/allhazards.htm](http://www.cdc.gov/nceh/lead/Recalls/allhazards.htm)

**Wash your newborn's toys, pacifiers, and other items your baby sucks on, often** to get rid of lead that's in dust and dirt.

**Do not use natural remedies** for yourself or your baby unless you know they are safe and do not contain lead.

Lead has been found in some natural remedies used for colic, stomach ache, teething pain, and to heal a newborn's belly button.



**Do not use traditional makeup on your newborn or yourself.** Products like Kohl, Khali, Surma, and Sindoor, can have lead in them.

## Don't take lead home from the job

Your baby can get lead poisoning if someone in your home works with lead at their job. You cannot see the lead, but **a worker can bring lead home on their hands, face, work clothes, shoes, and in a car.**

Anyone in your home that works around lead should:

- Take a shower and wash their hair at work before going home. If that's not possible, they should shower as soon as they get home.
- Change into clean clothes before leaving work and keep a bag just for dirty work clothes.
- Wash work clothes separate from all other clothes. Keep work shoes outside the house.



## Your growing child

**Lead can harm your baby's brain, kidneys, and other organs.** Most children get tested for lead at 1 and 2 years old. Ask your doctor about testing sooner if you think your child has been exposed to lead.

As your baby grows there are many other things you can do to protect your child from lead. **Call your local Childhood Lead Poisoning Prevention Program for more information.** For information online, go to [www.cdph.ca.gov/programs/clppb](http://www.cdph.ca.gov/programs/clppb)



# Mantenga a su bebé protegido contra los peligros del PLOMO



El plomo es una sustancia muy peligrosa, particularmente para los bebés y niños pequeños. Pero aun antes del nacimiento de su bebé, usted puede tomar medidas para mantener al plomo fuera de su hogar y de otros lugares en donde el bebé pasará parte del tiempo.

El plomo puede encontrarse en muchos lugares — en su casa y cerca de ella, en los productos que usted usa y compra, y en el trabajo. Tome las siguientes medidas para mantenerse usted y a su bebé recién nacido protegidos contra el plomo.

## Preparar el dormitorio de su bebé y su hogar para la llegada del niño

Si su casa fue construida antes de 1978, la pintura en el interior o exterior de su hogar puede contener plomo. La pintura anterior se descompone y convierte en polvo. El plomo en polvo se disemina en toda la casa y se adhiere a las manos, juguetes y otros objetos que el bebé puede chupar. El plomo también podría estar presente en la tierra alrededor de su hogar debido al uso anterior del plomo en la gasolina y en las fábricas.

Mantenga los muebles alejados de la pintura que esté cuarteada o que se esté desprendiendo. Cambie de lugar las cunas, corrales, camas y sillas altas para mantenerlas alejadas de la pintura cuarteada y de los antepechos de las ventanas.

¿Va a remodelar o a pintar? No lije, raspe, lave con un instrumento de alta potencia ni limpie con chorro de arena la pintura a menos que la pintura haya sido sometida a prueba y se haya comprobado que no contiene plomo.



Mantenga su hogar limpio y libre de polvo. Use un trapeador húmedo para limpiar el suelo, limpie los antepechos de las ventanas con un trapo limpio húmedo, use la aspiradora y lave todas las superficies con frecuencia.



Siempre quítese los zapatos o límpielos en el tapete de la entrada antes de ingresar a su hogar con el fin de mantener afuera el plomo presente en el polvo del exterior.

## El cuidado de usted y de su bebé recién nacido

Es muy importante mantener al plomo lejos de su bebé y de usted. Si usted cree que su cuerpo está contaminado con plomo, hable con su médico. Y mientras está embarazada, al protegerse contra la exposición al plomo también protege a su bebé.

Nunca coma ni muerda nada que no sea un alimento, como arcilla, tierra o artículos de alfarería.

No coma ni beba alimentos o líquidos que hayan estado almacenados o hayan sido preparados en cazuelas tradicionales o importadas.

Al usar agua corriente del grifo para beber, cocinar o preparar fórmula infantil:

- Siempre empiece con agua fría de la llave y caliéntela si es necesario.
- Deje correr el agua fría de la llave durante 30 segundos.
- No use agua que haya sido almacenada en una vasija o recipiente de cerámica.

Si tiene pensado amamantar a su bebé y cree que su organismo podría estar contaminado con plomo, hable con su médico.

## Los juguetes y otros objetos que compra y utiliza

Asegúrese de que los juguetes no contengan plomo. Algunos juguetes infantiles contienen plomo. Para obtener una lista de juguetes y otros objetos que contienen plomo, visite: [www.cdc.gov/nceh/lead/tips/sources.htm](http://www.cdc.gov/nceh/lead/tips/sources.htm).



Lave con frecuencia los juguetes, chupones y otros objetos que chupe su bebé con el objetivo de eliminar el plomo presente en el polvo y la mugre.

No utilice remedios naturales para usted ni para su bebé a menos que sepa que son seguros y no contienen plomo. Se ha encontrado plomo en algunos remedios naturales utilizados contra el cólico, el dolor estomacal, el dolor de la dentición y para curar la cicatriz del ombligo del bebé.



No use artículos de maquillaje tradicionales en usted ni en su bebé. Productos de marcas como Kohl, Khali, Surma y Sindoor pueden contener plomo.

## No lleve a casa el plomo presente en su trabajo

Su bebé puede sufrir de envenenamiento o intoxicación por plomo si alguno de los miembros de su hogar trabaja con plomo. El plomo no se puede ver, pero un trabajador podría llevar plomo a casa en sus manos, cara, ropa de trabajo, zapatos y en su auto.

Todos los miembros de su hogar que trabajan con plomo deben:

- Darse una ducha y lavarse el cabello en el trabajo antes de ir a casa. Si eso no es posible, deben ducharse en cuanto lleguen a su hogar.
- Cambiarse y ponerse ropa limpia antes de salir del trabajo y tener una bolsa donde se guarde sólo la ropa de trabajo sucia.



- Lavar la ropa de trabajo por separado. Mantenga los zapatos de trabajo en el exterior de su casa.



## Su niño en crecimiento

El plomo puede ocasionar daños en el cerebro, riñones y otros órganos de su niño. La mayoría de los niños son sometidos a la prueba de detección de plomo cuando tienen entre 1 y 2 años de edad. Hable con su doctor acerca de hacer la prueba anticipadamente si usted cree que su niño ha sido expuesto al plomo.

A medida que su bebé crece, hay muchas cosas que usted puede hacer para protegerlo contra el contacto con el plomo. Para más información, por favor comuníquese con el Programa para la Prevención de Intoxicación o Envenenamiento Infantil por Plomo de su localidad. Si desea obtener información por Internet, visite [www.cdph.ca.gov/programs/clppb](http://www.cdph.ca.gov/programs/clppb)